

# 进补一个月，左胸长出一个硬块

## 医生：进补前务必咨询专业人士，不能乱补

“都说秋冬要进补，我哪知道会补出大问题！”宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）甲乳外科病房里，58岁的李阿姨（化姓）刚做完乳腺结节切除手术，躺在病床上感慨万千。她没料到那个与自己“和平共处”了整整20年的乳腺结节，竟因一场“温补养生”风暴，在短短几周内迅速增大，最终不得不走上手术台。



张星主任医师正在查房。

### 1 进补后乳腺结节从5毫米增长到近18毫米

早在2005年的一次体检中，李阿姨就被查出左侧乳房有一个直径约5毫米的乳腺结节。多年随访，这个结节始终没有变化，不疼也不痒。今年入秋后，随着气温骤降，李阿姨认为“年纪大了该好好补一补”，开始服用阿胶、蜂王浆，还炖起了雪蛤汤，每天早晚各一碗。“都是别人推荐的好东西，能养颜抗衰，还能增强体质。”她回忆道。

没想到，不到一个月，她突

然感觉左侧乳房胀痛，摸上去还能明显感觉到一个硬块。在家人的陪同下，她来到宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）甲乳外科就诊。

接诊的甲乳外科张星主任医师详细问诊后安排超声检查，发现李阿姨的乳腺结节已从原来的5毫米增长到近18毫米，且边界不清、血流信号丰富，提示存在活跃增生甚至恶变风险。在医生的建议下，李阿姨接受了乳腺结节切除手术。

### 2 滋补品含有的类雌激素成了结节的“燃料”

“像李阿姨这样的情况，我们在临床上并不少见。”张星坦言，“乳腺是一个对激素极其敏感的器官。很多阿胶、蜂王浆、雪蛤、胎盘素等养生补品，其实含有天然或类雌激素成分。对于已有乳腺结节的人来说，这些成分就像‘燃料’，可能直接刺激腺体细胞异常增殖，导致结节快速增长。”

张星提到，乳腺结节的形成与遗传、内分泌失调、情绪压力、生活方式等多种因素相关。长期、大量摄入外源性雌激素，极易打破体内原有的激素平衡，成为结节恶化的“加速器”。

“临床中遇到的患者对于乳

腺结节的态度往往有两个极端：要么完全忽视，认为‘反正不疼就不怕’；要么一听‘结节’就恐慌，疯狂想‘散结’。”张星说，其实，绝大多数乳腺结节是良性的，关键在于科学管理。

他建议，对于已知有乳腺结节的女性，应坚持“三要原则”——

要定期复查，每6个月-12个月做一次乳腺超声，必要时加做钼靶或MRI；要谨慎进补，尤其避免含雌激素或类雌激素的保健品，进补前务必咨询专业医生；要保持规律作息、均衡饮食、情绪稳定，避免熬夜。

记者 陆麒麟  
通讯员 郑瑜 冯磊 文/摄

## 经络理论融合现代技术 “水针疗法”惠及基层百姓 名老中医“下沉”横溪受欢迎

每周四清晨，鄞州区横溪镇中心卫生院三楼的名老中医工作室外，总有不少患者提前排队等候。自今年5月“全国基层名老中医药专家韩晶晶工作室”在此正式揭牌以来，这家基层卫生院成为周边居民信赖的中医药服务守门人，让老百姓在家门口就能享受到国家级专家的诊疗。

### 扎根基层廿八载，独创体系解病痛

韩晶晶主任医师深耕中医临床已二十八载。面对基层尤其是老年群体中高发的疼痛与慢性病，她逐步创立了“整体辨识、内外兼治”的独特诊疗体系。其中，她所擅长的穴位注射疗法（又称“水针疗法”）成为帮助众多患者缓解病痛、恢复功能的有效方法之一。

穴位注射，是一种创新性的中西医结合疗法。它将传统中医的经络腧穴理论与现代注射技术相融合，通过在特定穴位注入适量药液，实现对穴位的持续、温和刺激，从而达到疏通经络、活血化瘀、调和

气血的治疗目的。“与传统针灸相比，穴位注射的作用更持久，减少了患者频繁往返医院的不便，通常一周治疗一次，更适应现代生活节奏。”韩晶晶介绍，该疗法巧妙融合了针灸的经络调节、小针刀的松解与药物的治疗作用。临床上，她常根据病情，辨证选用如丹参注射液以活血化瘀，或甲钴胺注射液以营养神经，或二者配伍，体现“攻补兼施”“泻养结合”的中医治则。在治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩袖损伤、腕管综合征等常见病、多发病方面，该疗法显示了显著优势。

### 中医药综合方案化解下肢顽疾

作为一名70后医生，韩晶晶的职业生涯始于最基层的卫生院。长期服务社区老年群体的经历，让她对各种劳损性、退行性疾病及其对患者生活质量的严重影响有了深切体会。正是这种“解决患者实际痛苦”的朴素初衷，驱动她不断探索更优疗法。

穴位注射的应用领域广泛，在神经血管性疾病方面也展现独特价值。年过七旬的王老伯患糖尿病8年，左小腿剧痛、行走困难长达一年。检查发现其左下肢存在多处静脉血栓，动脉也严重狭

窄，血栓指标异常升高。

韩晶晶辨证其为“脉痹”，属“气滞血瘀”证，为其制定了内外结合的综合方案：内服益气活血、通络化瘀的中药汤剂；外治则以穴位注射为核心。她精选下肢多个具有调畅气血、通络止痛功效的穴位，隔日注射丹参注射液，利用药液在穴位的持续作用，强力推动气血运行，化瘀通络。治疗一周后，王老伯疼痛明显减轻；一个多月后复查，彩超显示其下肢静脉血栓已基本消失，相关指标也降至安全范围。

### “名医下沉”落地生根，普惠民生培育新苗

韩晶晶工作室的成立，是“名医下沉”在基层的具体实践。如今，每周四的韩晶晶专家门诊已成为横溪及周边区域患者信赖的就诊选择。她凭借近三十年的临床积淀，推动传统智慧与现代技术在基层医疗场景中的创新性融合，让古老的针灸学术在“水针”这一形式中焕发新生，切实增强了人民群众在医疗卫生

服务领域的获得感与幸福感。

横溪镇中心卫生院徐其方院长表示：“韩主任的到来，不仅直接提升了卫生院的中医药诊疗能力，更将通过‘师带徒’机制，为本地培养一批扎根基层的中医骨干人才，实现优质医疗资源的可持续发展。”

记者 程鑫 通讯员 郁陈娜 文/摄



韩晶晶为患者做治疗。